THE RECOVERY KERNEL

Guia de límits.

US Master | Final Consolidat | Estructura estricta 1:1

Okay, I understand. Please provide the English text you want me to translate into Catalan. I will follow all your instructions precisely.

Propòsit. Aquesta guia ajuda els facilitadors a establir límits clars i respectuosos als espais del programa Recovery Kernel. Defineix com es poden abordar el consentiment, la capacitat, l'abast i la responsabilitat sense avergonir les persones, exposar-les en excés o convertir l'espai en una situació de treball emocional no gestionada.

```text
[INSTRUCCIONS]

*** Aquest document conté informació important sobre el programa de recuperació. Llegiu-lo atentament.**
*** Si teniu cap pregunta, poseu-vos en contacte amb el vostre coordinador del programa.**

[OBJECTIUS DEL PROGRAMA]

*** Proporcionar suport i recursos per a la recuperació de persones amb addicció.**
*** Promoure un estil de vida saludable i sense drogues.**
*** Facilitar l'accés a serveis mèdics i psiquiàtrics.**
*** Oferir oportunitats d'educació i formació professional.**

[CRITERIS D'ADMISSIÓ]

*** Estar diagnosticat amb una addicció.**
*** Ser major de 18 anys.**
*** Consentir participar en el programa.**
*** No tenir cap contraindicació mèdica per a la participació.**

[PROCÉS DE SOL·LICITUD]

1. Contacteu amb el vostre coordinador del programa per obtenir un formulari de sol·licitud.
2. Ompliu el formulari i adjunteu la documentació requerida.
3. Lliureu el formulari completat al vostre coordinador.
4. Un membre de l'equip d'admissió revisarà la vostra sol·licitud.
5. Si la vostra sol·licitud és acceptada, se us contactarà per programar una entrevista.

[SERVEIS OFERTS]

* **Avaluació i tractament mèdic.**
* **Terapia individual i grupal.**
* **Educació sobre drogues i alcohol.**
* **Suport psicològic.**
* **Planificació de la recuperació personalitzada (Blueprint).**
* **Grups de suport per a familiars.**
* **Assistència en la cerca de feina.**
* **Allotjament temporal.**

[REGLAMENT DEL PROGRAMA]

* **Els participants han d'assistir a totes les sessions programades.**
* **Els participants no poden consumir drogues ni alcohol durant el programa.**
* **Els participants han de respectar els drets i la dignitat dels altres participants i del personal.**
* **Qualsevol violació del reglament pot comportar l'expulsió del programa.**

[Secció bloquejada]

#	Secció de capçalera.	Clau de parsing.
1	Què és una frontera?	què és una frontera
2	Per què les fronteres són importants?	Per què les fronteres són importants?
3.	Quins límits poden cobrir?	Quins límits pot cobrir?
4	Rol de facilitador.	Facilitador/a.
5	Com detectar la pressió de límits?	Com identificar la pressió de límits: * Sentiments d'angoixa o estrès. * Dificultat per dir que no. * Aïllament social. * Problemes de salut física. * Problemes relacionals. * Baixa autoestima. * Sensació de perdre el control. * Irritabilitat o agressivitat. * Dificultat per concentrar-se. * Canvis en els patrons de son o alimentació.
6.	Com traduir-lo?	Com traduir un text a altres idiomes?
7.	Habitació vs. individual.	habitació vs individual
8	Límits.	límit
9. Consulteu un metge si experimenteu algun efecte secundari, incloent-hi:	Què no fer: * No utilitzar productes químics per netejar el dispositiu.	Què no fer.

#	Secció de capçalera.	Clau de parsing.
* Dolor de cap * Nàusees * Vòmits * Diarrea * Constipació * Erupcions cutànies * Urticària * Problemes per respirar * Mareig * Confusió * Convulsions * Pèrdua de consciència Si experimenteu alguna reacció al·lèrgica greu, busqueu atenció mèdica immediatament.	* No submergir el dispositiu en aigua. * No desmuntar el dispositiu. * No exposar el dispositiu a temperatures extremes. * No deixar caure el dispositiu. * No utilitzar el dispositiu si està danyat. * No intentar reparar el dispositiu per si mateix. * No fer servir accessoris no originals. * No modificar el programari del dispositiu. * No compartir informació personal amb tercers sense autorització. * No utilitzar el dispositiu per a activitats il·legals. * No ignorar les advertències de seguretat. * No fer servir el dispositiu si té símptomes d'averies. * No connectar el dispositiu a fonts d'alimentació inadequades. * No exposar el dispositiu a la humitat excessiva. * No utilitzar el dispositiu en entorns perillosos. * No fer servir el dispositiu si té signes de danys interns. * No modificar l'aparell sense autorització. * No ignorar els missatges d'error. * No desfer-se del dispositiu de manera inadequada. * No utilitzar el dispositiu per a propòsits diferents dels previstos. * No fer servir el dispositiu si té problemes de rendiment. * No ignorar les recomanacions del fabricant. * No modificar l'aparell sense tenir els coneixements adequats. * No utilitzar el dispositiu en entorns amb interferències	

#	Secció de capçalera.	Clau de parsing.
	electromagnètiques. * No fer servir el dispositiv si té signes de sobreescalfament. * No ignorar les indicacions d'ús del fabricant. * No modificar l'aparell sense seguir les instruccions adequades. * No utilitzar el dispositiu en entorns amb pols excessiu. * No fer servir el dispositiu si té problemes de connectivitat. * No ignorar els avisos sobre la bateria. * No modificar l'aparell sense tenir les eines necessàries. * No utilitzar el dispositiu en entorns amb vibracions extremes	

Què és una frontera.

Una frontera no és un càstig, ni distància per si mateixa, ni una prova que algú sigui difícil. Una frontera és una condició per a un contacte constructiu. Defineix on realment es troben el consentiment, la capacitat, l'abast i la responsabilitat.

A les habitacions del programa Recovery Kernel, els límits protegeixen la possibilitat d'una participació honesta. Donen a les persones una manera de romandre presents sense haver de suprimir-se, exposar-se excessivament o fingir un acord que realment no senten.

Un límit pot ser expressat per un participant, mantingut per un facilitador, incorporat a l'estructura de la reunió o establert per tot el grup. L'objectiu no és crear distància entre tothom. L'objectiu és fer possible el contacte sense confusió sobre què és acceptable, què no ho és i què pot suportar cada persona.

2. Per què són importants els límits.

Sense límits, els grups sovint esdevenen difusos, excessivament exposats, demandants o subtilment coercitius. Les persones poden superar els seus propis límits per tal de pertànyer, realitzar tasques, evitar decebre el grup o evitar que l'ambient es torni incòmode.

Quan els límits són febles, la participació pot començar a semblar oberta, però alhora esdevé insegura. Les persones poden compartir més del que volien compartir, acceptar contacte que realment no havien triat, assumir responsabilitats per sentiments que no són seus, o romandre en silenci perquè dir que no sembla una violació de la cultura del grup.

Un bon treball de límits protegeix la honestitat. Fa que una participació autèntica sigui més possible, no menys. Una sala amb límits pot contenir calidesa, dolor, intensitat, humor, desacord i silenci sense convertir cap d'aquestos en una obligació.

Quins límits poden cobrir?

Les fronteres poden referir-se al tacte, el temps, la divulgació d'informació, l'esforç emocional, el donar consells, el contacte de seguiment, la confidencialitat, l'espai físic, el llenguatge, el ritme, l'àmbit temàtic, el marc espiritual i l'expectativa que algú s'expliqui més enllà del que realment és necessari.

Un límit pot semblar una restricció sobre allò que algú vol dir, un límit sobre el tipus de comentaris que està disposat a rebre, un límit sobre per quant temps un tema pot romandre actiu, o un límit sobre si una persona vol mantenir contacte després que finalitzi la sessió.

Les fronteres també poden formar part de l'estructura mateixa. Una reunió pot tenir límits respecte a les interrupcions, els consells directes, les afirmacions mèdiques, el contingut relacionat amb crisis, les insinuacions romàntiques, les discussions detallades sobre substàncies o qualsevol cosa que desviï la reunió del treball de recuperació i l'introdueixi en una exposició no controlada.

4. Rol de facilitador.

El facilitador no hauria de considerar els límits com a interrupcions incòmodes al treball real. Els límits formen part del treball real. Són una de les maneres principals per les quals un espai esdevé prou fiable perquè les persones hi participin sense abandonar-se a si mateixes.

Your role is to normalize clear limits, reduce shame around saying no, and help the room understand that consent and structure increase trust rather than restrict it. A boundary should not have to be dramatic in order to be respected.

Quan apareix una frontera, disminueix el ritme. Anomena-la clarament. Protegeix-la sense que la persona hagi de defensar-la. Després, ajuda a que l'espai torni a ser funcional i connectat dins d'aquesta nova frontera. L'objectiu no és fer desaparèixer la frontera. L'objectiu és permetre que l'espai s'organitzi al voltant d'ella de manera clara.

Com detectar la pressió de límits?

La pressió de límits sovint apareix abans que algú digui la paraula "límit". Estigueu atents a persones que parlen sense estar preparades, que accepten massa ràpidament, que riuen mentre se senten incòmodes, que es bloquegen, que expliquen massa, que adoucen el seu "no", que demanen disculpes per els seus límits o que mostren una complaença que sembla forçada en lloc de triada.

També observeu l'entorn de la persona. La pressió pot manifestar-se com preguntes repetides, consells disfressats de preocupació, llenguatge espiritual utilitzat per fomentar l'obertura, acudits que redueixen el malestar sense consentiment, o un ambient grupal que fa que rebutjar algo sembli deslleial.

Una persona pot no saber sempre com dir: "Això és massa". Pot expressar-ho mitjançant la hesitació, l'encolpir-se, la confusió, una educació sobtada o un canvi en la veu. El facilitador ha de interpretar aquests senyals com a informació, no com a obstacles a superar.

Com traduir-lo.

D'acord. Entenc les instruccions.

"Això no és un sí."
"No necessitem més detalls que això."
"Pot passar."
"Ralentim una mica."
"Aquest tema està fora de l'abast d'avui."
"Si us plau, no interpreteu el silenci com a consentiment."
"Podeu indicar el límit sense explicar tota la història."

Els facilitadors també poden establir límits per a tota la sala: "Aquí pausarem els consells". "No entrarem en detalls explícits". "Això es quedarà dins del marc de la reunió". "És important, i necessita un espai més segur que el que tenim ara".

Habitació vs. habitació individual.

De vegades, una barrera pertany a una persona. De vegades, tota l'habitació necessita una. Enteneu la diferència. Una barrera individual protegeix el consentiment, la capacitat o la dignitat d'una persona. Una barrera de l'habitació protegeix l'espai compartit.

Un facilitador ha de ser capaç de protegir un límit individual sense que la persona hagi de justificar-lo davant del grup. La persona no necessita demostrar que el límit és raonable abans que tothom ho respecti.

Pot ser necessari establir un límit de temps quan el grup avança massa ràpidament, es torna voyeurista, deriva cap a consells, s'intensifica en conflictes o utilitza la història d'una persona com a material per al processament de tothom. En aquests moments, el facilitador defineix el límit com una necessitat estructural, i no com un defecte personal de ningú.

8. Límits.

Una frontera no garanteix el confort, l'acord o un comportament perfecte. Crea una delimitació més clara. De vegades, la gent pot no agradar-li aquesta delimitació. Això no vol dir automàticament que la delimitació sigui incorrecta.

Una frontera saludable pot decebre algú, ralentir el ritme o interrompre un patró familiar. Aquella incomoditat pot formar part del procés si el marc de referència es manté respectuós i clar.

Les fronteres no s'han d'utilitzar per controlar els altres de manera injustificada, evitar tot el malestar, castigar la vulnerabilitat o silenciar la responsabilitat. Una frontera és més efectiva quan és específica sobre allò que es necessita i honesta sobre la capacitat, el consentiment o la responsabilitat de qui s'està involucrant.

Què no fer.

- No avergonyeu les persones que necessiten límits.
- No idealitzeu la manca de límits com a intimitat.
- No cal pressionar per obtenir informació personal en nom de la honestedat.
- No tracteu un "sí" ambigu com si fos més fort que un "no" clar.
- No feu que les persones hagin de defensar una frontera només per tal que es respecti.
- No utilitzeu la pertinença a un grup com a palanca per pressionar algú que té límits.
- No interpreteu el silenci, la cortesia, les rialles ni la conformitat com a consentiment.
- No convertiu el límit d'una persona en un debat de grup, tret que el límit afecti l'estructura compartida i calgui aclarir-lo per seguretat.

Targeta de consulta ràpida per al facilitador.

No hi ha text de origen.	No hi ha text a traduir.
Quan.	Un participant sembla estar sota pressió, excessivament exposat, complidor en excés, bloquejat o incert; el grup està demanant més del que la persona ha ofert clarament; la discussió s'està desviant del tema principal; o l'estructura necessita un límit més clar.
Primer moviment.	Calma l'espai. Nombra la pressió existent sense culpar ningú. Redueix les interrupcions. Dona al participant permís per parlar, fer una pausa o limitar el que comparteix.
La millor frase.	Podeu indicar el límit sense explicar tota la història.
Restabliment de l'espai.	"Anem a mantenir el principi del consentiment, l'àmbit i una única veu alhora."
Tanca el cercle.	Identifica el nou límit, confirma que l'espai pot continuar dins d'aquest límit i avança sense provocar que la persona defensi aquest límit.

Versió nota: Generada als Estats Units com a font anglesa principal per a la localització en 40 idiomes.